

2012年5月8日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjlxwb@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆



高考逼近,考生家长又掀起新一轮的补养热潮,平时忙碌的家长们纷纷赶赴药品、食品一线,精心挑选,为即将高考的子女选择最佳的补品,以避免输在冲刺阶段,然而通过记者的调查发现,考前大量摄入保健品,应该悠着点儿。

氨基酸供能如同把存折当柴烧 西洋参不是万能药

高考进补悠着点儿

什么人需要 静脉输入氨基酸?

复合型氨基酸注射液一般用于蛋白质摄入不足、吸收障碍等氨基酸不能满足机体代谢需要的患者。比如因手术、严重创伤、大面积烧伤引起的氨基酸缺乏,以及各种疾病引起的低蛋白血症。

此外,也有一些可以起到药理作用的特殊配方氨基酸注射液,会针对高代谢状态添加谷氨酰胺,或是为了减轻肝脏负担添加支链氨基酸等等,但都与学生补充脑力消耗或益智的期望无关。

尤为重要的一点是,氨基酸注射液属于处方药,有一定的适应症,输液需要遵医嘱进行。

吃饭比输液强

临床营养学中,一般把营养成分的摄入方式分为肠内营养和肠外营养。

所谓肠内营养,即食物、营养制剂通过口服或者胃肠管管的途径,最终被肠道吸收;而肠外营养,则是将人体可以直接吸收的小分子营养物质通过静脉输入人体。打吊瓶输入的氨基酸就属于肠外营养。

原则上,营养师都推崇肠内营养,一来这样有助于维持肠道黏膜免疫屏障功能,二来静脉输液有可能出现一些感染、代谢性的并发症,甚至在输液操作的中出现意外。

具体到复方氨基酸注射液,常见的不良反应有静脉炎、过敏性休克、过敏反应、药疹,甚至急性肾衰竭、咯血等。

1

氨基酸供能 就像把存折当柴火烧

近日网上一条“孝感一中高三学生集体打吊瓶”的微博被迅速传播,配图里那密集的吊瓶掩盖了教室本该拥有的阳光和朝气,让人感觉如同走进了紧张压抑的病房。

此事引起广泛关注,考生和学校积极备考的心情可以理解,但是“打吊瓶输氨基酸”这种没有任何实际作用、徒添风险的做法,应该立即停止。

据校方解释,“学生打的是补充能量的氨基酸”学生也在微博上表示“为备战高考补充能量,挨几针也是值得的”。从理论上说,氨基酸可以提供能量,但这仅限于能量来源严重缺乏的时候。打个比方,这就像一个人冷得不行,迫不得已只好把存折当柴火烧。

氨基酸是蛋白质的基本组成单位,而蛋白质是人体中非常重要的有机化合物。事实上,虽然氨基酸可以作为供能物质参与人体的新陈代谢,但它更重要的任务是作为合成蛋白质的原料,因此,比葡萄糖等其他供能物质要宝贵得多。

氨基酸这么宝贵,人体自身的代谢机制都会尽可能地节约它们。当人体能量不足的时候,最先消耗的是糖类,而后是脂肪,只有当脂肪大量消耗后才开始分解蛋白质产生能量。换句话说,只要不是营养不良或碳水化合物摄入过少,就轮不到动用本应用来合成蛋白质的氨基酸来提供能量。

正常人输液补充氨基酸有意义吗?复合型氨基酸注射液中的氨基酸比例是根据人体需要精确设计的,其中必需氨基酸的数量充足、比例适当,但为预防渗透压过高出现不良反应,往往一瓶中的总氨基酸数量不会超过20克,这个量正常人吃二两肉就能获得了。

因此,对于能正常饮食、胃肠功能良好的人来说,通过输液摄取的这些氨基酸没什么意义。



2 西洋参不是万能药

在众多的补品中,西洋参备受青睐,高考前的热卖补品中,自然少不了它的身影。

西洋参的剂型由单一的饮片,发展为丸、膏、口服液等。经某些广告大肆吹嘘渲染后,身价倍增,成了老少妇幼四时皆宜的滋补品。其实,西洋参是药品而非补品。

西洋参原产北美洲的加拿大南部和美国北部,我国上世纪引进栽培成功。

中医认为,西洋参能益气养阴,

清热生津。常用于气虚阴亏、内热、哮喘痰血、虚热烦倦、消渴、口燥咽干等症。

现代医学表明,西洋参中的皂甙可起到消除疲劳、增强记忆力等作用,适用于失眠、烦躁、记忆力衰退及老年痴呆等症。

此外,西洋参还可以保护心血管系统,气阴两虚、心慌气短的心血管疾病患者可服用西洋参。西洋参还可以抑制血小板聚集、降低血液凝固性,降低血糖,提高免疫力。

西洋参并非人人可以服用

西洋参虽好,也不是人人都可以服用。

服用西洋参的时候不要饮茶。因为茶叶中含有较多的鞣酸,会破坏西洋参中的有效成分,必须在服用西洋参2日~3日后才能喝茶。

同时不要吃萝卜。中医认为,西洋参是补气药,而萝卜是消气药,萝卜会对抗参的补益作用。

此外,西洋参在治疗健身方面有两种滥用倾向:

一是盲目用于各种病人。临床研究表明,慢性乙肝患者使用西洋参及制剂不仅不利于疾病康复,还会加重病情和使之迁延。又如许多恶性肿瘤患者在术后或化疗后使用西洋参及其制剂,有的甚至长期大量使用以图尽快康复,可往往事与愿违。

实践证明,只有当患者在术后或化疗后出现明显的肺胃阴虚症状时才可对症使用,发挥西洋参的效用。

二是当作食品。由于西洋参具有一定的抗疲劳、抗缺氧和提神醒脑作用,日常生活中有为数不少的

人随身携带西洋参或其制剂以备抗疲劳。

殊不知,疲劳是人体气血阴阳相对失衡的表现,需要通过精神调摄、均衡营养、劳逸结合地安排工作和休息的时间等多方面来综合调节,并不是服用西洋参就能解决的问题。

况且,有许多情况还不适宜用西洋参来抗疲劳。因为西洋参只是一种养阴补气的中药,不是万能药。如果是脾胃虚寒的人,比如吃东西稍不注意就腹痛、腹泻,不敢吃凉食、手足发凉的人,就不适宜服用西洋参。

最适宜服用西洋参的人群是气阴两虚者。正常人如有“苦夏”反应(指进入夏季后由于气温升高,出现胃口下降不思饮食,进食量较其他季节明显减少并伴有低热、身体乏力疲倦、精神不振、工作效率低和体重减轻的现象),也可以适当服用一些。

所以说,西洋参是一味滋阴降火的药品,而不是什么营养滋补佳品。

用西洋参来治病也应根据病情辨证,在医生指导下用药。万不可把它当成包治百病的丹药,人人皆可服的补品,防止进入滥“补”误区,备战高考的考生对此更应谨慎。

(综合《沈阳晚报》《长江商报》
 新华网、果壳网等)